女性センター イベントのご案内

HAPPY DAY（0歳からの親子イベント）～家族っていいなぁ～

日 時：11 月 8日（土）・ 9日（日） 9:30～15:30
場 所：ハートフルスクエアーG 1･2 階 各研修室

参加無料

時間など、詳しくはチラシ・HP・広報ぎふ（9/15・11/1 号）をご覧ください

2 日間にわたり、親子で楽しんでいただけるイベントを開催します。
当日参加できる催し物もたくさんありますので、ぜひご家族でお越しください！

【当日自由参加できる催し物】

8日（土） ＊＜2014 高専ロボコン出場ロボットがやってくる！＞ ロボットと一緒に遊ぼう！
＊不思議サイエンスショー＜食べ物を使っておもしろ実験！＞
＊＜心に響く＞ファミリーコンサート＆マジックショー ＊親子で遊びま専科
＊手作りおもちゃを作ろう ＊木の実でクラフト作り ＊手作り玩具で遊ぼう
＊ココロが軽くなる♪子育て健康相談 ＊パパの妊婦体験コーナー
＊移動児童館「カロムで遊ぼう」 ＊母乳のウワサのウソ？ホント？

9日（日） ＊ミニSLに乗ろう!! ＊ピエロショー＆バルーンアート体験
＊えらんで食べて元気になろう！ ＊プラネタリウムで星空をみよう
＊紙ヒコーキを作って飛ばそう！ ＊バルーンアート体験をしよう
＊絵あわせキュービックを作ろう！ ＊ファミリーフォトをとろう
＊チリメンモンスターをさがせ！

＜2日間共＞＊お絵かき･ぬりえ･絵本コーナー ＊魚つりに挑戦！･ドレミマットで遊ぼう♪

女性のための悩み相談コーナー

☆ 一般相談（電話）

ナヤムハナシ
☎ 0120－786874

（通話無料）

受付時間：月～土曜
10:00～12:00 13:00～16:00

＊ただし、祝日・休館日（毎月最終火曜日）、年末年始（12/29～1/3）とイベント開催日等を除く。
（また相談員の研修によりお休みする場合がございますが、ご了承ください。）

☆専門相談（面接）13:00～15:00
要予約： ☎（058）268－1052

	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
法律	11 日	9 日	13 日	10 日	10 日
	18 日	16 日	20 日	17 日	17 日
心	12 日	10 日	14 日	11 日	11 日
家計	20 日	18 日	15 日	19 日	19 日
健康	8 日	13 日	10 日	14 日	14 日
	15 日	20 日	17 日	21 日	21 日
	22 日	27 日	24 日	28 日	28 日

発行：岐阜市女性センター
〒500-8521 岐阜市橋本町 1-10-23 ハートフルスクエアーG(JR岐阜駅東)
TEL:(058)268-1052 E-mail:josei-c@ccn.aitai.ne.jp
ホームページアドレス http://www.ip.mirai.ne.jp/~heartful/joseic_top

平成 26 年 10 月
第３３号

岐阜市女性センターだより

男女共同参画週間記念事業

今年は全国女性会館協議会の防災・復興全国キャンペーンに関連し、防災の知識を深めるために体験学習、交流会、講演会を開催しました。交流会では、「福島はいま!!」と題して、カウンセラーの赤澤ヒロ子氏より、「福島県新地町の活動・現状」をお聞き、その後「被災地の外にいて何ができるのか」など意見交換会をしました。

講演会「男女の視点で防災対策を」 6 月 28 日（土）

東日本大震災では、大災害の裏で、女性たちに様々な問題が起きていました。この講演会では、「災害時の女性の問題」に焦点をあて、なぜ防災対策に男女の視点が必要なのかを学びました。ジャーナリストで東日本大震災女性支援ネットワーク共同代表の竹信氏より男女の視点で考える防災対策・災害復興についてお話を伺いました。

講師：竹信 三恵子 氏

◆安心・安全・快適な避難所にするための工夫◆

- 避難所の運営には女性と男性の責任者をたて、男女がともに活躍できるようにする。
- 間仕切りをするなどしてプライバシーを確保する。
- トイレや更衣室は男女別にし、授乳スペースや女性専用の洗濯干し場を設ける。
- 女性や子どものための相談窓口を設ける。

みんなで体験学習～こんなとき地震が起こったらどうする!?～ 6月21 日（土）

岐阜大学工学部附属インフラマネジメント技術研究センター 沢田和秀氏（副センター長）と村田芳信氏（客員教授）に講師をお願いし、クイズや寸劇、実験を通して地震や土石流などについて学びました。

アドバイス「こんなとき地震が起こったら！」

① 家で寝ている時！ ⇒ すっぽりフトンをかぶる。フトンの中では横向き、またはうつぶせに。
② スーパーやコンビニで！⇒ 買い物かごで頭を守る。
ゆれがおさまったら、店員の指示に従って、落ち着いて避難する。
③ 街の中で！ ⇒ 歩道のまん中で頭を保護するようにふせる。大きなビルの中に避難する。
危険なので、コンクリート製の電柱やブロック塀につかまらない。
④ トイレやお風呂で！⇒ ただちに出入口をあけて、その場を動かない。
トイレやお風呂は壁に囲まれているので、ほかの部屋より安全です。

プラチナ世代応援セミナー

「定年後、１０万時間の生き方」

9月 6日（土）
講師： **上鵜瀬 孝志** 氏（コピーライター）

女性センターでは久しぶりの男性限定の講座を開催。定年後の男性が、家庭や地域での役割を見つめ直し、輝いて豊かな生活を送れるように講師よりノウハウを学びました。

アドバイス

① 何はなくても、好奇心　→これからは、自分育ての時代です！
② 誘い誘われ、外に出る　→安らげ、ありのままでいられる居場所づくり
③ 「競争」から、「協奏」へ →価値観をリセット!自分と違う価値観を受け入れる

ワーク・ライフ・バランス講座

「物の整理は心の整理
～自分らしい生き方を考える～ 」

9月１７日（水）・２４日（水）<２回講座>
講師： **香田 佳江** 氏（ミラクルマジック 代表）

① 整理整頓、魔法の法則
② 片づけるといい物、ベスト１０

昨年の人気講座が再登場!!　多くの方が知りたい整理整頓の法則を２回の講座を通して学びました。
また、整理をすることで心の整理もできることを講師より教わり、参加者からも「整理することが人生にとっても大切だとよくわかりました」と感想をいただきました。

整理整頓のアドバイス

① 物のグループを作る！
　→住宅、保険、取扱説明書、電気、
　　掃除、レジャー、思い出など
② ルールを作る
　→持つ量を決める、使ったら元へ
③ ラベルを作成する
　→定位置を決め、ラベルを貼る
④ とりあえず箱を作る　→後で整理
　★捨てることは自分育て！
　　生き方を変える

今後の講座

ワーク・ライフ・バランス講演会

「メディアに隠された意図を読み解く
～子どもや高齢者をインターネットから守る～」

日　　時：１２月２０日（土）13:30～15:00
講　　師：渡辺 真由子氏（ﾒﾃﾞｨｱｼﾞｬｰﾅﾘｽﾄ）
対　　象：１００名（男女問わず・託児あり）
申込方法：往復はがき・Ｅメール
応募締切：平成２６年１２月９日（火）必着
受 講 料：無料

相談事業 ココロを軽くする♪相談セミナー

①「調停 ～ そのトラブル安心解決！～」

6月１４日（土）
講師： **河合 良房** 氏（弁護士 ・ 民事調停委員）

「調停」は自分で安い費用で申し立てることができ、法律知識がなくても自由に意見を述べることができます。裁判所が選任した調停委員２人以上が仲立ちをし、話し合いで問題やトラブルの迅速な解決が図られます。調停は、非公開で行われるためプライバシーも守られます。
セミナーでは、弁護士の河合氏の他、民事調停委員２名と家事調停委員２名をお招きして、様々なトラブルの事例紹介や調停の簡単な流れを学びました。

調停例

・離婚に関するトラブル　・相続に関するトラブル
・交通事故のトラブル　・借金のトラブル
・土地や建物のトラブル（土地の境界、欠陥住宅）
・近隣とのトラブル　など

★手続きについては、お気軽に**裁判所の窓口**へお尋ねください。　＜岐阜市美江寺町2-4-1＞
民事・特定調停　：　岐阜簡易裁判所　TEL（０５８）２６２－５２８６（直通）
家事調停　　：　岐阜家庭裁判所　TEL（０５８）２６２－５３４６（直通）

②「知らなきゃ損！税の知識～贈与と相続～」

9月 7日（日）
講師： **加藤 恭司** 氏（税理士）

相続税及び贈与税の税制改正が、平成２７年１月１日より施行されます。
セミナーでは、私たちにも身近な「贈与」と「相続」に関する税の知識を深め、他人事ではないその時に備えて講師よりポイントを学びました。

アドバイス

① まず自分の財産を把握しましょう。
② 法定相続人は何人？誰か？を確認！
＜**遺産に係る基礎控除額**＞
5,000 万円＋（1,000 万円×法定相続人数＞
↓（改正後）
3,000 万円＋（600 万円×法定相続人数＞
③ 相続税はいくらになるかを把握し、納税資金をどう払うか考えておきましょう。

＊詳しくは、税務署や税理士にお尋ねください。

今後の講座

ココロを軽くする♪相談セミナー

③「ストレスと疲労の科学最前線」

日　　時：１２月６日（土）13:30～15:30
講　　師：倉恒 弘彦 氏
　　関西福祉科学大学 健康福祉学部長（教授）
対　　象：７０名（男女問わず・託児あり）
申込方法：往復はがき・Ｅメール
応募締切：平成２６年１１月２６日（水）必着
受 講 料：無料